

**ДУХОВНА БЕЗПЕКА ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ  
РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ**

**ПНЧУК З. І.**

*здобувачка 1 курсу факультету ветеринарної медицини,  
211 Ветеринарна медицина  
Одеського державного аграрного університету  
м. Одеса, Україна*

**ФЕДОРОВА І. В.**

*старший викладач кафедри суспільно-гуманітарних наук  
Одеського державного аграрного університету  
м. Одеса, Україна*

В умовах російсько – української війни громадяни України страждають від моральних проблем. Вивчивши матеріали Міністерства освіти і науки України, чисельні публікації фахових психологів, я вважаю, що кожен українець зобов'язаний турбуватися про своє ментальне здоров'я[1]. Тому для того, щоб вирішувати ці душевні труднощі і випробування, потрібно прислуховуватися до наступних пунктів.

1. Важливість духовної безпеки в період війни:

- Духовна безпека є важливим аспектом життя суспільства в умовах війни, оскільки вона забезпечує відчуття стабільності та моральної сили.

- Українське суспільство стикається з викликами, що ставлять під загрозу його духовну безпеку, такі як пропаганда ворожнечі та розпалювання міжетнічних конфліктів.

2. Психологічні наслідки війни для національного ментального здоров'я:

- Російсько-українська війна призвела до серйозних психологічних травм та стресових ситуацій для громадян України.

- Постійна загроза військових дій, економічна нестабільність та емоційне виснаження суттєво поглиблюють проблеми з ментальним здоров'ям.

3. Роль уряду та громадських організацій у забезпеченні духовної підтримки:

- Уряд повинен активно працювати над створенням програм та ресурсів, спрямованих на підтримку духовної безпеки і ментального здоров'я населення.

- Громадські організації та благодійні фонди можуть відігравати ключову роль у забезпеченні психологічної підтримки та наданні психотерапевтичної допомоги.

4. Необхідність впровадження освітніх програм з ментального здоров'я:

- Важливо впроваджувати освітні програми з ментального здоров'я в школах та громадських установах для підвищення обізнаності та зменшення стигми стосовно психічних проблем.

- Освіта з ментального здоров'я допоможе українцям вчитися ефективно копіювати зі стресом та травмами, зберігаючи своє психічне здоров'я навіть у найважчих часах війни.

5. Значення підтримки соціальних мереж та медіа у зміцненні духовної стійкості:

- Соціальні мережі та медіа можуть відігравати ключову роль у підтримці духовної стійкості, поширюючи позитивні повідомлення, підтримуючи спільноти та стимулюючи діалог.

- Важливо забезпечувати доступ до об'єктивної та підтримуючої інформації через різноманітні медіа-канали для зменшення впливу дезінформації та паніки.

6. Роль культурних та релігійних інституцій у підтримці духовної солідарності:

- Культурні та релігійні інституції мають потенціал об'єднувати суспільство та надавати духовну підтримку через проведення релігійних обрядів, молитов та спільних заходів.

- Важливо сприяти співпраці між різними конфесіями та культурними групами для підтримки міжконфесійної та міжкультурної гармонії.

7. Необхідність розвитку психологічних служб та консультаційних центрів:

- Створення та розвиток психологічних служб та консультаційних центрів допоможе забезпечити доступ до професійної психологічної підтримки для всіх, хто потребує допомоги у вирішенні психологічних проблем.

- Ці служби можуть надавати психотерапевтичну підтримку, консультування та розробляти індивідуалізовані програми для кожної потреби, сприяючи здоровому психологічному функціонуванню суспільства.

8. Залучення громадськості до програм психосоціальної підтримки:

- Важливо створювати умови для активної участі громадськості у програмах психосоціальної підтримки, залучаючи волонтерів та активістів для надання допомоги та розвитку соціально-психологічних ініціатив.

- Це сприятиме формуванню відчуття спільності та солідарності в суспільстві та забезпечить підтримку тим, хто переживає психологічний стрес внаслідок війни.

Ці пункти висвітлюють важливі аспекти духовної безпеки та ментального здоров'я українського суспільства в умовах російсько-української війни та підкреслюють необхідність різноманітних заходів для їх забезпечення та підтримки; розширюють уявлення про різноманітні способи зміцнення духовної стійкості та підтримки ментального здоров'я українського суспільства під час війни, вказуючи на важливість різноманітних секторів суспільства у цьому процесі.

Останні пункти відображають значення розвитку інфраструктури психологічної підтримки та активної участі громадськості у підтримці ментального здоров'я українського суспільства в умовах війни[2].

Куди ж звертатися за психологічною допомогою?

Канали психологічної підтримки:

Лінія Національної психологічної асоціації: 0 800 100 102 (працює щодня з 10:00 до 20:00);

Національна гаряча лінія для дітей та молоді від Ла Страда: 0 800 500 225;

Лінія від благодійного фонду «Голоси дітей»: 0 800 210 106 (працює з 09:00 до 20:00).

Також є можливість записатися на очні консультації;

Міжнародна гуманітарна організація «Людина в біді»: 0 800 210 160

Сервіси:

ПОРУЧ – тут є можливість записатися до онлайн-групи підтримки для підлітків. Консультації проводять двічі на тиждень на платформі Zoom;

«Не дрібниці» – це телеграм-бот, який допоможе підліткам розібратися у власному емоційному стані, підтримати своє ментальне здоров'я й отримати фахові консультації від психологів;

Teenergizer – це молодіжний рух, який пропонує безоплатну та конфіденційну психологічну підтримку для підлітків. На сайті можна записатися на безоплатну консультацію [1].

Висновок: Російсько-українська війна створила складні виклики для українського суспільства, підірвавши його духовну безпеку та ментальне здоров'я. На фоні постійної загрози військових дій та економічної нестабільності громадяни переживають серйозний психологічний стрес, який може мати довготривалі наслідки для їхнього благополуччя. Однак, у цих умовах важливо підтримувати духовну стійкість та забезпечувати доступ до психологічної підтримки для всіх, хто цього потребує. Зусилля уряду, громадських

організацій, медіа та культурних і релігійних інституцій є ключовими для зміцнення духовної безпеки та підтримки ментального здоров'я українського суспільства. Розвиток інфраструктури психологічної підтримки та активна участь громадськості є важливими кроками у напрямку створення стійкого й здорового суспільства, яке може протистояти викликам війни та будувати майбутнє на основі злагоди та співпраці.

#### **Перелік використаних джерел:**

1. У МОЗ оприлюднили сервіси та гарячі лінії, куди можуть звертатися підлітки, щоб отримати психологічну допомогу [Електронний ресурс]. URL: <https://suspilne.media/540049-u-moz-opriludnili-servisi-ta-garaci-linii-kudi-mozutzvertatisapidlitkisobotrimatipsihologicnudopomogu/#:~:text=%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%BA%D0%B8%3A,00%20%D0%B4%D0%BE%2020%3A00> (дата звернення 06.04.2024)
2. Психоемоційна підтримка: турбота про себе під час війни [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/psihoemocijna-pidtrimka-turbota-pro-sebe-pid-chas-vijni> (дата звернення 06.04.2024)
3. Міроненко Тома Під час війни багато українців стикаються з перепадами емоцій. Психологиня пояснює, як навчитись керувати емоціями та перейти до етапу адаптації [Електронний ресурс]. URL: <https://forbes.ua/inside/pid-chas-vijni-bagato-ukraintsiv-stikayutsya-z-perepadami-emotsiy-psiכולoginya-poyasnyue-yak-navchitis-keruvati-emotsiyami-ta-pereyti-do-etapu-adaptatsii-06032022-4273>
4. Свеженцева Ілона «Далі буде краще,» — військовий психолог про підтримку психологічного стану під час війни [Електронний ресурс]. URL: <https://suspilne.media/221165-dali-bude-krase-vijskovij-psiholog-pro-pidtrimku-psihologicnogo-stanu-pid-cas-vijni/>